سلسلہ بیانات 059

بیان جمعۃ المبارک

علماء، خطباء اور واعظین کے لیے

NIDA.E.QURAN
ندائے قرآن سنٹر

موضوع
گرمی کی شدت اور اسلامی تعلیمات

از قلم
مفتی محمد شکیل

فاضل: جامعہ مخزن العلوم عیدگاہ خانپور





بتاریخ
26 مئی، 2023ء بمطابق 5 ذوالقعدہ

03067656903 زیر اہتمام ندائے قرآن سینٹر اسلام آباد

بیان کا اجمالی خاکہ

❶ دنیا کی گرمی سے بچاؤ کے لیے انسان کی تدبیریں ❷ آخرت کی گرمی کو یاد کیجیے! ❸ جنت کا سوال اور جہنم سے پناہ مانگیے! ❹ ایذائے مسلم سے اجتناب کیجیے! ❺ دھوپ میں مت بیٹھیے! ❻ ستر کا خیال کیجیے! ❼ سایہ دار جگہ کی حفاظت کیجیے! ❽ پانی کا خیال رکھیے! ❾ بارش میں نہائیے! ❿ گرمی کے توڑ کے لیے مفید غذاؤں کا استعمال کیجیے!

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ هَدَانَا لِهٰذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِیَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللّٰهُ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى سَيِّدِ الْاَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِيْن۔ اَمَّا بَعْد: فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْم ۔بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

لَّا يَذُوقُونَ فِيهَا بَرْدًا وَلَا شَرَابًا ﴿٢٤﴾ إِلَّا حَمِيمًا وَغَسَّاقًا ﴿٢٥﴾ [النبأ 24، 25]

وقَالَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ اشْتَكَتِ النَّارُ إِلَى رَبِّهَا فَقَالَتْ: رَبِّ أَكَلَ بَعْضِي بَعْضًا، فَأَذِنَ لَهَا بِنَفَسَيْنِ: نَفَسٍ فِي الشِّتَاءِ وَنَفَسٍ فِي الصَّيْفِ، فَأَشَدُّ مَا تَجِدُونَ مِنَ الحَرِّ، وَأَشَدُّ مَا تَجِدُونَ مِنَ الزَّمْهَرِيرِ۔[1]

صَدَقَ اللهُ الْعَظِيْمُ وَصَدَقَ رَسُوْلُهُ النَّبِيُّ الْكَرِيْمُ الْاَمِيْنُ وَنَحْنُ عَلٰى ذَالِكَ مِنَ الشَّاهِدِيْنَ وَالشَّاكِرِيْنَ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْن

دنیا کی گرمی سے بچاؤ کے لیے انسان کی تدبیریں

برادرانِ اسلام! موسم گرما اپنی پوری آب و تاب کے ساتھ شروع ہو چکا ہے۔ ہر انسان ہر ممکن دھوپ سے بچنے اور گرمی سے محفوظ رہنے کا انتظام کرتا ہے، جھلسا دینے والی دھوپ اور اس کی جان لیوا لُو سے حفاظت کی پوری تدبیریں کرتا ہے، راستہ چلتے اگر کہیں سایہ نظر آجائے اور کچھ

-----------------حواشی اور حوالہ جات-----------------

[1] محمد بن اسماعیل، بخاری، صحیح البخاری، كِتَابُ بَدْءِ الخَلْقِ، بَابُ صِفَةِ النَّارِ، وَأَنَّهَا مَخْلُوقَةٌ، رقم الحديث: 3260

دیر راحت حاصل کرنے کا موقع مل جائے تو فائدہ اٹھانے کی کوشش کرتا ہے، گرمی کی سختی کی وجہ سے اگر حلق خشک ہو کر سوکھ جائے تو جہاں پانی نظر آئے فوری اپنی پیاس بجھانے اور حلق بھگانے میں دیر نہیں کرتا۔ گھر میں ٹھنڈک کا جو نظم وہ کر سکتا ہے کر گزرتا ہے، ٹھنڈی ہوا کے حصول کے لیے اپنی حیثیت اور بساط کے مطابق انتظام کرتا ہے۔ سر پر ٹوپی اور رومال اوڑھ کر پورے بندوبست کے ساتھ باہر نکلتا ہے اور اپنے ہی گھر میں زمین پر ننگا پیر نہیں رکھتا کہ کہیں جل نہ جائے؟ دو تین مہینہ کے موسم گرما کے لیے اتنے سارے انتظامات کرتا ہے، اس مختصر وقت میں اگر گرمی زیادہ ہو جائے اور چلچلاتی دھوپ ہو تو ہر ایک کی زبان پر بس اسی کا ذکر ہوتا ہے۔ اس میں بھی کوئی شک نہیں کہ گرمی جب بڑھ جاتی ہے اور دھوپ کی تمازت میں غیر معمولی اضافہ ہو جاتا ہے تو بہت سے لوگ اس کی تاب نہ لا کر لقمۂ اجل بھی بن جاتے ہیں، تندرست و توانا انسان بھی بے بس ہو کر ڈھیر ہو جاتا ہے، اور سیکڑوں لوگ موت کے گھاٹ اتر جاتے ہیں۔ دنیا کی معمولی اور چند ماہ کی دھوپ اور گرمی جب انسان کے لیے اس درجہ پریشان کن ہوتی ہے، تو اس موقع پر ہمیں سوچنا چاہیے کہ اگر انسان اس دنیا میں رہ کر اللہ رب العزت کی نافرمانی کر کے مرے تو پھر حشر کی سختیوں اور جہنم کی ہولناکیوں کو وہ کیسے برداشت کر پائے گا۔ یہاں کی گرمی اور سختی سے بچنے کے لیے جب اتنے سارا اہتمام اور فکر ہوتی ہے تو وہاں کی کلفتوں اور خطرناکیوں سے محفوظ رہنے کے بارے میں کس درجہ کا خیال کرنا چاہیے؟

آیئے ایک نظر ان حقیقتوں پر ڈالتے ہیں جس کو نبی کریم ﷺ نے بہت پہلے بیان کر دیا اور قرآن کریم نے اس خطرناک ہولناکیوں کی منظر کشی کر دی ہے، تاکہ ہم یہاں کی معمولی گرمی کے ان سخت ایام میں اس کا تصور بھی ذہن و دل میں تازہ کریں اور عملی زندگی کو بنانے والے بنیں۔

گرمی کیوں آتی ہے؟

گرمی جہنم کے سانس لینے کی وجہ سے آتی ہے جیسا کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

اشْتَكَتِ النَّارُ إِلَى رَبِّهَا فَقَالَتْ: رَبِّ أَكَلَ بَعْضِي بَعْضًا، فَأَذِنَ لَهَا بِنَفَسَيْنِ: نَفَسٍ فِي الشِّتَاءِ وَنَفَسٍ فِي الصَّيْفِ، فَأَشَدُّ مَا تَجِدُونَ مِنَ الحَرِّ، وَأَشَدُّ مَا تَجِدُونَ مِنَ

گرمی کی شدت اور اسلامی تعلیمات

الزَّمْهَرِيرِ-[1]

”جہنم نے اپنے رب کے حضور میں شکایت کی اور کہا کہ میرے رب! میرے ہی بعض حصے نے بعض کو کھالیاہے۔ اللہ تعالیٰ نے اسے دو سانسوں کی اجازت دی، ایک سانس جاڑے میں اور ایک گرمی میں۔ تم انتہائی گرمی اور انتہائی سردی جو ان موسموں میں دیکھتے ہو، اس کا یہی سبب ہے۔“

”دنیا میں ہم جو کچھ دیکھتے اور محسوس کرتے ہیں اس کے کچھ ظاہری اسباب ہوتے ہیں جنھیں ہم خود بھی جانتے ہیں اور سمجھتے ہیں اور کچھ باطنی اسباب ہوتے ہیں جو ہمارے احساس وادراک کی دسترس سے باہر ہوتے ہیں، ابنیاء کرامؑ کبھی کبھی ان کی طرف اشارے فرماتے ہیں، اس حدیث میں جو یہ فرمایا گیاہے کہ: گرمی کی شدت آتش دوزخ کے جوش سے ہے، یہ اسی قبیل کی چیز ہے ، گرمی کی شدت کا ظاہری سبب تو آفتاب ہے اور اس کو ہر شخص جانتاہے اور کوئی بھی اس کا نکار نہیں کرسکتا، لیکن عالم باطن اور عالم غیب میں اس کا تعلق جہنم کی آگ سے بھی ہے، اور یہ ان حقائق میں سے ہے جو انبیاء کرام علیہم السلام ہی کے ذریعہ معلوم ہوسکتے ہیں“۔[2]

❋ آخرت کی گرمی کو یاد کیجیے!

دنیا میں تھوڑی سے گرمی کے بڑھ جانے کی وجہ سے بے چینی وبے قراری کا عجب عالم ہوتاہے، بدن بار بار پسینہ میں شرابور ہوجاتاہے اور انسان پسینہ کو دور کرکے صاف ہونے کے لیے غسل کرکے ٹھنڈک حاصل کرتاہے، لیکن آخرت کی گرمی کو بھی یاد کیجیے! آپ ﷺ نے فرمایا:

نَارُكُمْ جُزْءٌ مِنْ سَبْعِينَ جُزْءًا مِنْ نَارِ جَهَنَّمَ»، قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنْ كَانَتْ لَكَافِيَةً قَالَ: فُضِّلَتْ عَلَيْهِنَّ بِتِسْعَةٍ وَسِتِّينَ جُزْءًا كُلُّهُنَّ مِثْلُ حَرِّهَا-[3]

-----------------حواشی اور حوالہ جات-----------------

[1] محمد بن اسماعیل، بخاری، صحیح البخاری، كِتَابُ بَدْءِ الخَلْقِ، بَابُ صِفَةِ النَّارِ، وَأَنَّهَا مَخْلُوقَةٌ ،رقم الحدیث: 3260

[2] منظور نعمانی، مولانا، معارف الحدیث، 3/128

[3] محمد بن اسماعیل، بخاری، صحیح البخاری، كِتَابُ بَدْءِ الخَلْقِ، بَابُ صِفَةِ النَّارِ، وَأَنَّهَا مَخْلُوقَةٌ ،رقم الحدیث: 3265

تمہاری یہ آگ جسے تم جلاتے ہو، جہنم کی آگ کے ستر حصوں میں سے صرف ایک حصہ ہے ۔کسی نے پوچھا، یارسول اللہ! (کفار اور گنہگاروں کے عذاب کے لیے) یہ ہماری دنیا کی آگ بھی بہت تھی۔ آپ ﷺ نے فرمایا" دنیا کی آگ کے مقابلے میں جہنم کی آگ انہتر گنا بڑھ کر ہے۔"

آج سورج ہزاروں میل دور ہونے کے باوجود ہمیں جھلسارہاہے اور ہم ہزاروں میل دور سورج سے بچنے کے لیے کولر، اے سی وغیرہ کا اہتمام کرتے ہیں لیکن اُس دن کیا حال ہو گا جب روزِ قیامت یہ ایک میل کی مسافت پر آ جائے گا۔ حضرت مقداد بن اسود رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ میں نے نبی کریم ﷺ سے سنا، آپ فرما رہے تھے :

تُدْنَى الشَّمْسُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنَ الْخَلْقِ، حَتَّى تَكُونَ مِنْهُمْ كَمِقْدَارِ مِيلٍ ۔[1]

" قیامت کے روز سورج کو مخلوق سے قریب کر دیا جائے گا حتیٰ کہ وہ ان سے ایک میل کے فاصلے پر رہ جائے گا۔

آج بہت سے مسلمان گرمی کو بنیاد بنا کر کئی اعمال (جیسے باجماعت نماز ، روزہ ، پردہ) چھوڑ دیتے ہیں۔ انہیں سوچنا چاہیے کہ جہنم کی آگ کہیں زیادہ جلانے والی ہو گی!۔

❁ جنت کا سوال اور جہنم سے پناہ مانگیے!

گرمی کی شدت کے موقع پر اگر آپ یہ جملہ ہزار بار بھی دھرائیں کہ گرمی بہت ہے، تو آپ کے یہ کہنے سے موسم ٹھنڈا نہیں ہوگا، لیکن اگر آپ سنت نبوی ﷺ پر عمل کرتے ہوئے تین بار اللہ سے جنت کا سوال اور تین بار اللہ سے جہنم سے پناہ مانگے تو جنت اور دوزخ دونوں آپ کے لئے دعا گو ہوں گے، جیسا کہ حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا:

-------------------حواشی اور حوالہ جات-------------------

1 النیسابوری،مسلم بن حجاج،الصحیح لمسلم، کتاب الْجَنَّةِ وَصِفَةِ نَعِيمِهَا وَأَهْلِهَا، بَابٌ فِي صِفَةِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ أَعَانَنَا اللهُ عَلَى أَهْوَالِهَ،رقم الحدیث: 2864

مَنْ سَأَلَ اللَّهَ الجَنَّةَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ قَالَتِ الجَنَّةُ: اللَّهُمَّ أَدْخِلْهُ الجَنَّةَ، وَمَنْ اسْتَجَارَ مِنَ النَّارِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ قَالَتِ النَّارُ: اللَّهُمَّ أَجِرْهُ مِنَ النَّارِ-[1]

"جو اللہ تعالیٰ سے تین بار جنت مانگتا ہے تو جنت کہتی ہے: اے اللہ! اسے جنت میں داخل کر دے، اور جو تین مرتبہ جہنم سے پناہ مانگتا ہے تو جہنم کہتی ہے: اے اللہ اس کو جہنم سے نجات دے"۔

❋ ایذائے مسلم سے اجتناب کیجیے!

گرمیوں میں پسینہ آنے کی وجہ سے جسم میں بدبو پیدا ہو جاتی ہے، جس سے پاس بیٹھنے والے شخص کو شدید اذیت کا سامنا کرنا پڑتا ہے، احترام کی وجہ سے اس سے اس کی شکایت بھی نہیں کرتا اور بسا اوقات متبادل جگہ نہ ہونے کی وجہ سے وہاں سے اٹھ بھی نہیں سکتا، یہ ایذا مسلم ہے، جو شرعی نقطہ نگاہ سے حرام ہے۔ اس سے دوسروں کو بچانے کی کوشش کریں۔

اسلام کے ابتدائی دور میں جمعہ کے دن غسل کرنا واجب تھا، کیوں کہ مسجد نبوی تنگ تھی اور چھپر کی چھت تھی جو زیادہ اونچی نہیں تھی، جب گرمی کے موسم میں لوگ جمعہ کی نماز کے لیے جمع ہوتے تو پسینے کی وجہ سے بدبو پھیل جاتی اور حاضرین کو تکلیف ہوتی، صحیح بخاری میں حضرت عبد اللہ بن عمر رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہُمَا سے روایت ہے کہ نبی کریم صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم نے صحابہ کرام رَضِیَ اللّٰہُ عَنْہُم کو حکم دیا:

إِذَا جَاءَ أَحَدُكُمُ الجُمُعَةَ، فَلْيَغْتَسِلْ-[2]

"جب تم میں سے کوئی جمعہ کے لیے آئے تو اس کو چاہیے کہ غسل کرے"

اس سے معلوم ہوا کہ اپنے پسینے کی بدبو سے کسی کو تکلیف پہنچانا مناسب نہیں۔ لہٰذا اس موسم میں جب کسی مجلس میں بیٹھنا ہو یا جمعہ کے خطبہ اور جماعت کی نماز میں شریک ہونا ہو

-----------------حواشی اور حوالہ جات-----------------

1 ترمذی، محمد بن عیسیٰ، سنن الترمذی، أَبْوَابُ صِفَةِ الْجَنَّةِ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، بَابُ مَا جَاءَ فِي صِفَةِ أَنْهَارِ الجَنَّةِ، رقم الحدیث: 2572

2 محمد بن اسماعیل، بخاری، صحیح البخاری، كِتَابُ الجُمُعَةِ، بَابُ فَضْلِ الغُسْلِ يَوْمَ الجُمُعَةِ، وَهَلْ عَلَى الصَّبِيِّ شُهُودُ يَوْمِ الجُمُعَةِ، أَوْ عَلَى النِّسَاءِ، رقم الحدیث: 877

تو نہا دھو کر، صاف ستھرے کپڑے پہن کر اور خوش بو لگا کر آنا چاہیے۔

❋ دھوپ میں مت بیٹھیے!

بلاوجہ گرمی یا دھوپ میں بیٹھنا اچھا عمل نہیں ہے، کیوں کہ گرمی جہنم کی تپش سے ہے، لہٰذا بلاوجہ دھوپ میں بیٹھنا اپنے آپ کو زندگی میں ہی جہنم کی تپش چکھانے کے مترادف ہے ۔ دوسری بات یہ ہے کہ اس گرمی کی وجہ سے بعض بیماریاں بھی پیدا ہوتی ہیں، چناں چہ اسلام نے انسان کو تکلیف سے دور رکھنے کے لیے خیر خواہی کے طور پر دھوپ اور گرمی میں بیٹھنے سے منع فرمایا:

عَنْ أَبِي حَازِمٍ رضی اللہ عنہ قَالَ: رَآنِي رَسُولُ اللهِ ﷺ وَهُوَ يَخْطُبُ وَأَنَا فِي الشَّمْسِ ، فَأَمَرَنِي فَحَوَّلْتُ إِلَى الظِّلِّ-[1]

حضرت حازم رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے مجھے دھوپ میں بیٹھا ہوا دیکھا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: سائے میں آجاؤ، چناں چہ میں سائے میں آ گیا۔

❋ ستر کا خیال کیجیے!

موسم گرما میں کپڑے باریک اور مختصر پہنے جاتے ہیں، بالخصوص رات کو سوتے وقت صرف شلوار یا تہہ بند پر اکتفاء کیا جاتا ہے لہٰذا لباس پہنتے وقت اس بات کا خیال کرنا ضروری ہے کہ لباس اتنا باریک نہ ہو جس سے جسم کے مخفی اعضاء نظر آئیں۔ ناف کے نیچے سے لے کر گھٹنے کے نیچے تک کا حصہ ستر کہلاتا ہے۔ اگر ہوا خوری کی وجہ سے کچھ کپڑے اتارنا پڑیں تو اس بات کا لحاظ رکھا جائے کہ شلوار یا تہہ بند ناف سے زیادہ نیچے تک نہ لٹکا ہو اور گھٹنوں اور ران کو برہنہ نہ کیا جائے۔ حدیث مبارک میں بلا عذر ستر کھولنے والے کے بارے میں سخت مذمت بیان کی گئی ہے ، چناں چہ حضرت حسنؒ سے مرسلا نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد منقول ہے:

-----------------حواشی اور حوالہ جات-----------------

[1] صهيب عبد الجبار، الجامع الصحيح للسنن والمسانيد، 152/12

لَعَنَ اللهُ النَّاظِرَ والْمَنْظُورَ إِلَيْهِ۔[1]

" اللہ نے (ستر) دیکھنے والے پر اور اس شخص پر جس (کے کھلے ہوئے ستر) کی طرف دیکھا جائے، لعنت کی ہے۔"

❁ سایہ دار جگہ کی حفاظت کیجیے!

گرمیوں کے موسم میں لوگ سایہ دار جگہوں میں بیٹھ کر گرمی کی تپش سے اپنے آپ کو بچاتے ہیں، لیکن بعض ناداں لوگ سایہ دار جگہوں پر بول وبراز کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے وہاں بیٹھنا محال ہو جاتا ہے۔ رسول کریم ﷺ نے ایسا کرنے سے منع فرمایا ہے ۔ حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «اتَّقُوا الْمَلاعِنَ الثَّلاثَ» قِيلَ: مَا الْمَلاعِنُ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: «أَنْ يَقْعُدَ أَحَدُكُمْ فِي ظِلٍّ يُسْتَظَلُّ فِيهِ، أَوْ فِي طَرِيقٍ، أَوْ فِي نَقْعِ مَاءٍ۔[2]

سیدنا عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: لعنت والے تین کاموں سے بچو۔ کسی نے کہا: اے اللہ کے رسول ﷺ! وہ لعنت والے کام کون سے ہیں؟ آپ ﷺ نے فرمایا: ایسی سایہ دار جگہ پر قضائے حاجت کرنا جہاں لوگ آرام کرتے ہوں ، یا لوگوں کی گزرگاہ یا پانی کے گھاٹ میں پیشاب کرنا۔

❁ پانی کی نعمت کی قدر کیجیے!

گرمی کے موسم میں سب سے فرحت بخش اور پر لطف نعمت ٹھنڈا پانی ہے۔ قیامت کے دن نعمتوں میں سب سے پہلا حساب ٹھنڈے پانی کا ہو گا۔ چنانچہ سیدنا ابو ھریرۃ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

------------------حواشی اور حوالہ جات------------------

1 أبو بكر البيهقي، شعب الإيمان،رقم الحديث: 7399

2 الشيباني،احمد بن حنبل،مسند احمد،رقم الحديث: 2715

إِنَّ أَوَّلَ مَا يُسْأَلُ عَنْهُ يَوْمَ القِيَامَةِ – يَعْنِي العَبْدَ مِنَ النَّعِيمِ – أَنْ يُقَالَ لَهُ: أَلَمْ نُصِحَّ لَكَ جِسْمَكَ، وَنُرْوِيَكَ مِنَ المَاءِ البَارِدِ۔[1]

قیامت کے دن سب سے پہلے بندے سے جن نعمتوں کے بارے میں سوال کیا جائے گا، (وہ یہ ہوگا) کہ اس سے کہا جائے گا: کیا میں نے تمہارے لیے تمہارے جسم کو تندرست اور ٹھیک ٹھاک نہ رکھا اور تمہیں ٹھنڈا پانی نہ پلاتا رہا؟"۔

پانی پلانا باعثِ مغفرت ہے

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

بَيْنَا رَجُلٌ يَمْشِي، فَاشْتَدَّ عَلَيْهِ العَطَشُ، فَنَزَلَ بِئْرًا، فَشَرِبَ مِنْهَا، ثُمَّ خَرَجَ فَإِذَا هُوَ بِكَلْبٍ يَلْهَثُ يَأْكُلُ الثَّرَى مِنَ العَطَشِ، فَقَالَ: لَقَدْ بَلَغَ هَذَا مِثْلُ الَّذِي بَلَغَ بِي، فَمَلَأَ خُفَّهُ، ثُمَّ أَمْسَكَهُ بِفِيهِ، ثُمَّ رَقِيَ، فَسَقَى الكَلْبَ، فَشَكَرَ اللَّهُ لَهُ، فَغَفَرَ لَهُ "، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَإِنَّ لَنَا فِي البَهَائِمِ أَجْرًا؟ قَالَ: «فِي كُلِّ كَبِدٍ رَطْبَةٍ أَجْرٌ۔[2]

ایک شخص جارہا تھا کہ اسے سخت پیاس لگی، اس نے ایک کنویں میں اتر کر پانی پیا۔ پھر باہر آیا تو دیکھا کہ ایک کتا ہانپ رہا ہے اور پیاس کی وجہ سے کیچڑ چاٹ رہا ہے۔ اس نے (اپنے دل میں) کہا، یہ بھی اس وقت ایسی ہی پیاس میں مبتلا ہے جیسے ابھی مجھے لگی ہوئی تھی۔ (چنانچہ وہ پھر کنویں میں اترا اور) اپنے چمڑے کے موزے کو (پانی سے) بھر کر اسے اپنے منہ سے پکڑے ہوئے اوپر آیا، اور کتے کو پانی پلایا۔ اللہ تعالیٰ نے اس کے اس کام کو قبول کیا اور اس کی مغفرت فرمائی۔ صحابہ نے عرض کیا یا رسول اللہ! کیا ہمیں چوپاؤں پر بھی اجر ملے گا؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا، ہر جاندار میں ثواب ہے۔

فاحشہ کی بخشش

-----------------حواشی اور حوالہ جات-----------------

[1] عیسیٰ، محمد بن عیسیٰ، سنن الترمذی، أَبْوَابُ تَفْسِيرِ الْقُرْآنِ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، بَاب وَمِنْ سُورَةِ أَلْهَاكُ، رقم الحدیث:3358

[2] محمد بن اسماعیل، بخاری، صحیح البخاری، كِتَاب المُسَاقَاةِ، بَابُ فَضْلِ سَقْيِ المَاءِ، رقم الحديث: 2363

اسی طرح ایک دوسری حدیث نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے :

غُفِرَ لِامْرَأَةٍ مُومِسَةٍ، مَرَّتْ بِكَلْبٍ عَلَى رَأْسِ رَكِيٍّ يَلْهَثُ، قَالَ: كَادَ يَقْتُلُهُ العَطَشُ، فَنَزَعَتْ خُفَّهَا، فَأَوْثَقَتْهُ بِخِمَارِهَا، فَنَزَعَتْ لَهُ مِنَ المَاءِ، فَغُفِرَ لَهَا بِذَلِكَ۔[1]

”ایک فاحشہ عورت صرف اس وجہ سے بخشی گئی کہ وہ ایک کتے کے قریب سے گزر رہی تھی، جو ایک کنویں کے قریب کھڑا پیاسا ہانپ رہا تھا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ وہ پیاس کی شدت سے ابھی مر جائے گا۔ اس عورت نے اپنا موزہ نکالا اور اس میں اپنا دوپٹہ باندھ کر پانی نکالا اور اس کتے کو پلا دیا، تو اس کی بخشش اسی (نیکی) کی وجہ سے ہو گئی۔“

جس کے گناہ زیادہ ہوں وہ پانی پلائے

امام قرطبی رحمۃ اللہ علیہ اپنی تفسیر میں لکھتے ہیں:

وَقَدْ قَالَ بَعْضُ التَّابِعِينَ: مَنْ كَثُرَتْ ذُنُوبُهُ فَعَلَيْهِ بِسَقْيِ الْمَاءِ. وَقَدْ غَفَرَ اللَّهُ ذُنُوبَ الَّذِي سَقَى الْكَلْبَ، فَكَيْفَ بِمَنْ سَقَى رَجُلًا مُؤْمِنًا مُوَحِّدًا وَأَحْيَاهُ ۔[2]

بعض تابعین سے یہ منقول ہے کہ جس کے گناہ زیادہ ہوں تو وہ لوگوں کو پانی پلائے ، تحقیق اللہ تعالیٰ نے اس شخص کو معاف کردیا جس نے ایک کتے کو پانی پلایا تھا تو اللہ ایسے شخص کو کیسے معاف نہیں کرے گا جو ایک موحد مؤمن کو پانی پلائے اور اسے زندہ کرے۔

پانی پلانا باعثِ شفا ہے

پانی پلانا ایک ایسی نیکی ہے کہ جس کے باعث انسان کو جسمانی بیماریوں سے بھی شفا حاصل ہوتی ہے۔امام الذھبی رحمہ اللہ علی بن حسن بن شقیق رحمہ اللہ کے حوالے سے نقل کرتے ہیں کہ :

------------------حواشی اور حوالہ جات------------------

1 محمد بن اسماعیل، بخاری، صحیح البخاری، كِتَابُ بَدْءِ الخَلْقِ، بَابُ إِذَا وَقَعَ الذُّبَابُ فِي شَرَابِ أَحَدِكُمْ فَلْيَغْمِسْهُ، فَإِنَّ فِي إِحْدَى جَنَاحَيْهِ دَاءً وَفِي الأُخْرَى شِفَاءً،رقم الحديث: **3321**

2 قرطبی، أبو عبد الله محمد بن أحمد بن أبي بكر بن فرح الأنصاري الخزرجي شمس الدين،تفسير القرطبی،7ظ **215**

سَمِعْتُ ابْنَ المُبَارَكِ، وَسَأَلَهُ رَجُلٌ عَنْ قُرْحة خَرَجتْ فِي رُكبَتِهِ مُنْذُ سَبْعِ سِنِيْنَ، وَقَدْ عَالَجتُهَا بِأَنْوَاعِ العِلاَجِ، وَسَأَلْتُ الأَطِبَّاءَ، فَلَمْ أَنْتَفِعْ بِهِ. فَقَالَ لَهُ: اذْهَبْ فَاحفِرْ بِئْراً فِي مَكَانٍ حَاجَةٍ إِلَى المَاءِ، فَإِنِّي أَرْجُو أَنْ يَنبُعَ هُنَاكَ عَيْنٌ، وَيُمْسِكَ عَنْكَ الدَّمَ. فَفَعَلَ الرَّجُلُ، فَبَرَأَ ۔[1]

ایک شخص نے امام ابن المبارک رحمۃ اللہ علیہ سے اپنے گھٹنے کے متعلق سوال کیا جو سات سال سے زخمی تھا اور اس سے خون رس رہا تھا، اس شخص نے کہا: میں کافی اطباء سے علاج کروا چکا ہوں لیکن کوئی افاقہ نہ ہوا، امام رحمہ اللہ نے کہا: کسی ایسی پر کنواں کھدواؤ جہاں لوگوں کو پانی کی ضرورت ہے، مجھے امید ہے کہ اُدھر پانی کا چشمہ پھوٹ نکلے گا اِدھر تیرے گھٹنے کا خون رک جائے گا۔ پس اس شخص نے امام صاحب کے مشورے پر عمل کیا اور اس طرح اس کے گھٹنے کا خون رک گیا۔

جانوروں کو بھی پانی پلایئے

گرمی سے صرف انسان متاثر نہیں ہوتے بلکہ جانور بھی شدید متاثر ہوتے ہیں، چنانچہ انسانوں کی طرح جانور بھی شدید پیاس محسوس کرتے ہیں، اور بعض اوقات پانی نہ ملنے کی وجہ سے جانور مر بھی جاتے ہیں۔ پاکستان کے ریگستان کے علاقوں میں پانی کی عدم دستیابی کی وجہ سے جانوروں کی اموات بکثرت ہوتی ہیں۔ مخیر حضرات کو چاہیے کہ نادار لوگوں کی بھوک اور پیاس کا احساس کرنے کے ساتھ ساتھ ان بے چارے اور بے زبان جانوروں کے ساتھ بھی حسن سلوک کا برتاؤ کریں۔ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

مَنْ حَفَرَ مَاءً , لَمْ يَشْرَبْ مِنْهُ كَبِدٌ حَرَّى مِنْ جِنٍّ , وَلَا إِنْسٍ , وَلَا طَائِرٍ , وَلَا سَبُعٍ , إِلَّا آجَرَهُ اللهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۔[2]

------------------حواشی اور حوالہ جات------------------

[1] الذهبي، شمس الدين أبو عبد الله محمد بن أحمد بن عثمان، سير أعلام النبلاء،ذكر عَبد الله بن المُبارك،7/ 383

[2] صهيب عبد الجبار،الجامع الصحيح للسنن و المسانيد، أَحَادِيثُ جَامِعَةٌ فِي فَضَائِلِ الْأَعْمَالو6/ 299

جس نے کوئی کنواں کھدوایا اور اس سے کسی پیاسے انسان، جن یا چرند پرند نے پیا تو اس کا اجر قیامت کے دن اسے ضرور ملے گا۔

❋ بارش میں نہایئے!

عَنْ أَنَسٍ، قَالَ: قَالَ أَنَسٌ: أَصَابَنَا وَنَحْنُ مَعَ رَسُولِ اللهِ ﷺ مَطَرٌ، قَالَ: فَحَسَرَ رَسُولُ اللهِ ﷺ ثَوْبَهُ، حَتَّى أَصَابَهُ مِنَ الْمَطَرِ، فَقُلْنَا: يَا رَسُولَ اللهِ لِمَ صَنَعْتَ هَذَا؟ قَالَ: لِأَنَّهُ حَدِيثُ عَهْدٍ بِرَبِّهِ تَعَالَى۔[1]

حضرت انس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ ہم رسول اللہ ﷺ کے ساتھ تھے کہ ہم پر بارش برسنے لگی تو رسول اللہ ﷺ نے اپنا (سر اور کندھے کا کپڑا) کھول دیا حتیٰ کہ بارش آپ ﷺ کے جسم پر پڑنے لگی۔ ہم نے عرض کی: اے اللہ کے رسول ﷺ! آپ نے ایسا کیوں کیا؟ آپ نے فرمایا: کیونکہ یہ نئی نئی اپنے رب کی طرف سے آرہی ہے۔

بارش کے لیے خاص دعائیں

بارش کے لیے آپ ﷺ سے کئی دعائیں ثابت ہیں:

اللَّهُمَّ اسْقِنَا غَيْثًا مُغِيثًا، مَرِيئًا مَرِيعًا، نَافِعًا غَيْرَ ضَارٍّ، عَاجِلًا غَيْرَ آجِلٍ، قَالَ: فَأَطْبَقَتْ عَلَيْهِمُ السَّمَاءُ۔[2]

"اے اللہ! ہمیں پانی پلا ایسا پانی کہ جو ہماری پیاس بجھا دے ہلکی پھواریں بن کر غلہ اُگانے والا، نفع دینے والا ہو نہ کہ نقصان پہنچانے والا جلد آنے والا ہو نا کہ دیر سے آنے والا۔"

اللَّهُمَّ اسْقِ عِبَادَكَ، وَبَهَائِمَكَ، وَانْشُرْ رَحْمَتَكَ، وَأَحْيِ بَلَدَكَ الْمَيِّتَ ۔[3]

-----------------حواشی اور حوالہ جات-----------------

[1] النيسابوري،مسلم بن الحجاج،الصحيح لمسلم، كِتَابُ صَلَاةِ الِاسْتِسْقَاءِ، بَابُ الدُّعَاءِ فِي الِاسْتِسْقَاءِ،رقم الحديث: 898

[2] السِّجِسْتاني، أبو داود سليمان بن الأشعث،سنن ابی داؤد، جُمَّاعُ أَبْوَابِ صَلَاةِ الِاسْتِسْقَاءِ وَتَفْرِيعِهَا، بَابُ رَفْعِ الْيَدَيْنِ فِي الِاسْتِسْقَاءِ،رقم الحديث: 1169

[3] السِّجِسْتاني، أبو داود سليمان بن الأشعث،سنن ابی داؤد، جُمَّاعُ أَبْوَابِ صَلَاةِ الِاسْتِسْقَاءِ وَتَفْرِيعِهَا، بَابُ رَفْعِ الْيَدَيْنِ فِي الِاسْتِسْقَاءِ،رقم الحديث: 1176

”اے اللہ! اپنے بندوں اور جانوروں کو پانی پلا اور اپنی رحمت کو پھیلا اور اپنے مردہ شہروں کو زندہ کردے۔“

اللَّهُمَّ اسْقِنَا، اللَّهُمَّ اسْقِنَا، اللَّهُمَّ اسْقِنَا ۔[1]

”اے اللہ! ہمیں پانی پلا، اے اللہ! ہمیں پانی پلا، اے اللہ! ہمیں پانی پلا۔“

❋ گرمی کے توڑ کے لیے بہترین غذائیں

گرمیوں میں موزوں غذاؤں کا انتخاب کر کے ہم جسم کو پانی کی کمی سے محفوظ، ہلکا پھلکا، ٹھنڈا اور قوت بخش رکھ سکتے ہیں۔

✓ گرمیوں کے لیے موزوں مشروبات

زیادہ پانی کا استعمال اچھا ہے مگر یہ تسلی ضرور کرلیں کہ کیا آپ موزوں مشروبات ہی حلق میں انڈیل رہے ہیں یا نہیں۔

بے تحاشہ میٹھے مشروبات یا کولڈ ڈرنکس پینا صحت کے لیے اچھا نہیں ہے بھلے ہی آپ کو ان کی طلب ہو رہی ہو۔ آپ کو گرمیوں میں یہ چیزیں زیادہ پینی چاہییں۔

ناریل کا پانی :اس کی سادہ مٹھاس، الیکٹرولائیٹس اور ضروری معدنیات جسم میں پانی کی مناسب مقدار قائم رکھتے ہیں۔

اس بات کے بھی ثبوت موجود ہیں کہ ناریل پانی میں کینسر کے خلاف لڑنے کے ساتھ ساتھ بڑھتی عمر کے آثار روکنے کی خصوصیات بھی موجود ہوتی ہیں۔ اس کے اندر موجود گودے کو مزے لے کر کھائیں اور اس میں موجود وٹامنز، منرلز اور پوٹاشیم کی دعوت اڑائیں۔

-------------------حواشی اور حوالہ جات-------------------

[1] محمد بن اسماعیل،بخاری،صحیح البخاری، أَبْوَابُ الِاسْتِسْقَاءِ، بَابُ تَحْوِيلِ الرِّدَاءِ فِي الِاسْتِسْقَاءِ،رقم الحدیث: 1013

لیموں پانی: تازہ لیموں، وٹامن سی سے بھرپور اور صحت کے لیے مفید ہے۔ آپ اس کو میٹھا، نمکین، ایک چٹکی کالے نمک یا زیرے کے پاؤڈر کے ساتھ پی سکتے ہیں۔ اس کو تیز ٹھنڈا کر کے پیئیں تاکہ گرمی کے توڑ کے ساتھ ساتھ جسم میں وٹامن سی کی مقدار بھی مناسب رہے۔

لسی: دہی سکون بخش اور گرمی کش ہوتا ہے۔ آپ اس سے لسی کا ٹھنڈا گلاس اور میٹھا یا مسالے دار رائتہ بھی بنا سکتے ہیں۔[1]

✓ گرمیوں کے لیے موزوں پھل

آم: پھلوں کا بادشاہ آم ہے، تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ آم میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ سرطان کی بے شمار اقسام سے بچانے میں مدد فراہم کرتا ہے جس سے ہم اس موذی مرض کو قابو کر سکتے ہیں۔(2) آم میں موجود ہائی لیول فائبر اور وٹامن سی خون میں کولیسٹرول کی مقدار کو گھٹانے میں انتہائی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔(3) آم کا استعمال چہرے پر نکلنے والے دانوں کو غائب کر دیتا ہے جب کہ آم کے استعمال سے وٹامن اے کی 25 فیصد ضروریات پوری ہوتی ہیں اور آنکھوں کی بینائی پر بھی مثبت اثرات رونما ہوتے ہیں۔(4) سخت گرمی کے باعث ہیٹ اسٹروک کا خدشہ ہر وقت لگا رہتا ہے لیکن اب پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیوں کہ پھلوں کے بادشاہ آم کے پاس اس کا بھی حل ہے۔ آم کے جوس کو پانی اور شوگر کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جائے تو سخت لو کے نقصانات سے بچا جا سکتا ہے۔(5) طبی ماہرین آم کو نظام ہاضمہ کے لیے بہترین پھل مانتے ہیں۔[2]

------------------حواشی اور حوالہ جات------------------

1 DAWN URDU NEWS. DAWN WEBSITE, URDU.DAWN.COM,

2 https://www.trt.net.tr/urdu/sht-sy-ns-w-ttykhnlwjy/2016/06/15/m

تربوز: یہ پھل اینٹی آکسیڈنٹس، الیکٹرولائیٹس، سوڈیئم اور پوٹاشیئم کا بہترین ذریعہ ہے جو امراض قلب، آرتھرائیٹس، دمے اور کئی اقسام کے کینسر سے لڑنے میں مدد کرتے ہیں۔[1]

حدیث میں آتا ہے، ام المؤمنین عائشہ رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: يَأْكُلُ الْبِطِّيخَ بِالرُّطَبِ فَيَقُولُ: نَكْسِرُ حَرَّ هَذَا بِبَرْدِ هَذَا، وَبَرْدَ هَذَا بِحَرِّ هَذَا۔[2]

رسول اللہ ﷺ تربوز یا خربوزہ پکی ہوئی تازہ کھجور کے ساتھ کھاتے تھے اور فرماتے تھے: ہم اس (کھجور) کی گرمی کو اس (تربوز) کی ٹھنڈک سے اور اس (تربوز) کی ٹھنڈک کو اس (کھجور) کی گرمی سے توڑتے ہیں۔

خربوزہ: یہ بھی گرمیوں کا ایک لذیذ پھل ہے جس میں 90 فی صد پانی موجود ہوتا ہے۔ یہ پودوں سے حاصل ہونے والی معدنیات، وٹامن اے اور زی زینتھن (جو کہ ایک اہم غذائی عنصر ہے) سے بھرپور ہوتا ہے۔ وٹامن اے اور زی زینتھن بینائی کے لیے زبردست ہوتے ہیں۔

ٹماٹر: ہ سلاد کا ایک اہم حصہ ہے۔ ٹماٹر ایک قدرتی سن اسکرین کی طرح ہیں جو دھوپ میں رنگت خراب ہونے سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

✓ گرمیوں کے لیے موزوں سبزیاں

یوں تو پورا سال ہی ہری سبزیاں کھانا بہت فائدہ مند ہوتا ہے، مگر گرمیوں میں تو یہ خاص طور پر فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ سبزیوں کو زیادہ نہیں پکانا چاہیے کیوں کہ اس طرح ان میں پانی کی مقدار اور قدرتی غذائی اجزا کی افادیت ختم ہو سکتی ہے۔

-----------------حواشی اور حوالہ جات-----------------

[1] DAWN URDU NEWS. DAWN WEBSITE, URDU.DAWN.COM

[2] السِّجِسْتاني، أبو داود سليمان بن الأشعث،سنن ابی داؤد، كِتَاب الْأَطْعِمَةِ، كِتَاب الْأَطْعِمَةِ،رقم الحديث: 3836

کھیرا :اس سبزی کے اندر 96.4 فی صد پانی ہونے کی وجہ سے اس میں بے تحاشہ ٹھنڈک پہنچانے، پانی کی مقدار کو دوبارہ بحال کرنے اور زہریلے مادوں کے جسم سے اخراج کی خصوصیات موجود ہیں۔

یہ فائبر سے بھی بھرپور ہوتے ہیں جو کہ قبض ختم کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں، اس کے ساتھ ساتھ ان میں وٹامن اے، بی 1، بی 6، سی اور ڈی، کیلشیم، پوٹاشیم اور فولیٹ شامل ہوتا ہے۔

پیاز :پیاز زبردست ٹھنڈک پہنچانے کی خصوصیات رکھتا ہے۔ لال پیاز خصوصی طور پر ہلوطین سے بھرپور ہوتا ہے جو کہ ایک قدرتی الرجی شکن ہے اور اینٹی ہسٹامائین کے طور پر کام کرتا ہے۔

ہسٹامائین تکلیف دہ عنصر ہوتا ہے جس کی وجہ سے گرمی کے زخم اور کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے یا ڈنک مارنے سے شدید ردِ عمل ہوتے ہیں۔ اس لیے روز پیاز کھانا گرمیوں کی شکایتوں کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

پودینہ :یہ عام جڑی بوٹی، مشروبات میں استعمال کی جاسکتی ہے یا پھر اسے رائتہ بنانے کے لیے دہی میں شامل کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ اپنے کھانوں کا مزہ دوبالا کرنے کے لیے پودینے کا استعمال مزید ار چٹنیوں میں کریں۔ یہ آپ کے جسم کا درجہ حرارت کم کرنے میں مدد نہیں کرتا مگر پھر بھی یہ بہت فرحت بخش ہوتا ہے۔

آپ مذکورہ پھلوں اور سبزیوں کو ملا کر مختلف اقسام کے مزیدار سلاد بنا سکتے ہیں، ان پر زیتون کا تیل، نمک، کالی مرچ اور لیموں کے چند قطرے چھڑک کر تازہ اور کرکری ڈریسنگ اوپر ڈال کر پیش کر سکتے ہیں۔[1]

------------------حواشی اور حوالہ جات------------------

1 DAWN URDU NEWS. DAWN WEBSITE, URDU.DAWN.COM,

اللہ تعالیٰ ہم سب کو گرمی کی شدت کے نقصانات سے محفوظ فرمائے اور اپنی نعمتوں سے مستفید ہو کر اپنا شکر گزار اور فرمانبردار بندہ بن کر زندگی گزارنے کی توفیق عطا فرمائے ۔

وَاٰخِرُ دَعْوٰنَا اَنِ الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ